

「教科体育」における古武術の身体操法の有効性と限定性

Body Work of Martial Arts and Physical Education

福 島 浩 彦
Hirohiko FUKUSHIMA
(紀見東中学校)

片 渕 美穂子
Mihoko KATAFUCHI
(和歌山大学教育学部)

2010年11月2日受理

Abstract

This study was aimed at investigating the possibility of Body Work of Martial Arts on Physical Education. In order to achieve the purpose, we examined efficiency and limitation of Body Work of Martial Arts when it was adopted at the physical education. At present, we have wide differences of the physical ability among the students of the junior high school in Japan. There are many students who are poor at the physical movement. We are facing at the problem for improvement of their physical ability.

Efficiency of Body Work of Martial Arts was to progress of the physical sensitivity of students and to create the flexibility of physical movements. It was necessary to remove the negative images for applying Martial Arts to sports and physical education in order to have students try to Body Work of Martial Arts. Limitation of Martial Arts Body Work was inadequacy of motivation to try it and the necessity of demonstration. We found that body Work of Martial Arts possibilities to improve quality of physical movement and to reduce dependence on muscles.

I はじめに

本研究の目的は、古武術の身体操法の有効性と限定性を探り、「教科体育」の指導における可能性を明らかにすることである。

本研究における「教科体育」とは、佐藤臣彦の『身体教育を哲学する；体育哲学序説』¹⁾で述べられている「教科教育」である。古武術とは、甲野善紀²⁾のいう意味での古武術である。剣術、柔術、棒術、手裏剣術など古伝の武術を参考にして甲野自身があみ出している創作武術は現代武道に含まれないため古武術と呼ばれている³⁾。また、古武術の身体の使い方に関して「身体の使い方」⁴⁾、「身体運用法」⁵⁾、「身体操作法」⁶⁾、「身体操法」⁷⁾等の言葉を用いて表現されているが、本研究では、古武術における身体の使い方を身体操法という言葉で統一する。

筆者たちは中学校における指導を通じて、身体運動の基本的な「走る、跳ぶ、投げる、打つ、受ける、蹴る」などといった生徒の動きに違和感を抱くようになった。また、生徒たちが転んだときに手のつき方が悪く、ケガをするというケースが増えてきている。全ての生徒に該当するわけではなく、身体運動の能力の二極化がおこっている。小学校もしくはそれ以前から、身体運動の経験が豊富な生徒は、技能が高い傾向にある。逆に、身体運動の経験の乏しい生徒は、通常簡単

にできるであろうと思われることができない傾向にある。子どもたちの生活様式や生活環境の変化などによって、子どもたちの遊びも変化し、多種多様な動きをしなくなったことが原因のひとつとして考えられる。学校教育において、うまく身体を動かせなくなった生徒たちに、身体をうまく使いこなせるようにするためにはどのようにすればよいかが大きな課題である。

さて、織田淳太郎の『コーチ論』では、進学校で長い練習時間を確保できないバスケットボール部が、古武術の動きである「ナンバ走り」を取り入れ、試合中ずっと走り続けても疲れなくなり、試合に勝てるようになる。この「ナンバ走り」については、今までの体育の授業における指導内容と異質のことが書かれている。また、甲野の古武術の身体操法の基本となる三要素、「捻らない、タメない、うねらない」も異質なのである。この「身体操法」は、動きの質の転換によって、「速い動き」「大きな力をだす動き」「疲れにくい動き」を得ることができるというものである⁸⁾。この「身体操法」を通して、身体運動を苦手とする生徒たちの動きの質を転換し、身体能力を高めていく可能性があると考えられる。

すでに古武術の身体操法は、介護動作、音楽、日常生活など幅広く取り入れられ、成果が報告されている⁹⁾。スポーツにおいては、バスケットボール、野球、

アメリカン・フットボール、ラグビー等の種目で取り入れられている¹⁰⁾。古武術の「身体操法」の可能性の検証は、自然科学的な分析によってなされることが一般的には考えられよう。しかし、甲野は次のように述べる。古武術は「感覚的に習得され、いくつもの動きが同時に平面的、立体的に存在するものである。そのため自然科学的な分析によって『古武術の身体操法』の可能性をはかることは困難である¹¹⁾」。実際、甲野に師事する高橋佳三は、自身が専門とするバイオメカニクスの見地から古武術に関する論文を発表していない。古武術の身体操法に関しては、運動学やバイオメカニクスなどとは違う方法で研究を進めていくことが必要に思われる。

甲野や高橋らは「古武術の身体操法」をスポーツの動きに応用し、「速い動き」「大きな力をだす動き」などの高いパフォーマンスを引き出すことを試みている¹²⁾。岡田慎一郎らは古武術の身体操法を子どもたちの遊びやからだの使い方に取り入れ、「大きな力をだす動き」「ケガをしない動き」「疲れにくい動き」「速い動き」などといった動きの質の転換を図っている¹³⁾。学校教育において「課外体育」に古武術の「身体操法」を取り入れた、桐朋高校のバスケットボール部の取り組みの実践報告は有名である¹⁴⁾。しかし、「教科体育」に応用された研究は見られない。

そこで本研究では、次のような手順に従って研究を進めていく。まず、甲野のいう古武術や古武術の身体操法を明らかにする。古武術の基本理念の「タメない、うねらない、捻らない」動きがどのような動きであり、どのような分野で応用されているのかを探る。古武術や古武術の身体操法に関する議論や経験に基づいて、その特質を明らかにする。次に、学校教育における「教科体育」の定義を踏まえて、その特性を明らかにし、古武術の身体操法を指導上の問題点や課題を考察する。これらを踏まえて、結論では、古武術の身体操法の「教科体育」の指導における有効性と限定性を明らかにし、その可能性を探る。

Ⅱ 古武術の身体操法

1 古武術の「身体操法」とは

古武術は江戸時代以前の武術に由来するものであり、競技として存在したものではない。それは、生死を左右する時代の中で培れた武術である。いつ、なんどき、自分の命が狙われるかもしれない状況では、常に敵に対する対応が有効となり、身体に負担のかかる動きや無駄な動きはそぎ落とされてきたと推測される。体格や年齢に関係ない動きが要求されたはずであろう。

一般的にスポーツ選手は、一定の年齢をピークにパフォーマンスは下降する。競技によって異なるが、精神面・技能面・体力面の中で、体力面がパフォーマンスに影響を及ぼす割合が大きい。年齢を重ねるとどう

しても体力が低下し、それに伴ってパフォーマンスが下降する要因の一つと考えられる。

一方、古武術では、意識や技能がパフォーマンスに影響を及ぼす割合が大きく、体力の影響が少ない。それは、古武術の身体操法があまり筋力に頼らず、重力や身体の使い方を中心としていることからいえる。実際に甲野は年齢を重ねているにもかかわらず、身体操法は年々進化している。その様子は、ものをつくる職人が、長さや重さを計測しなくても、自分の感覚で、手早く、精確に作業を進め、いわゆる職人技とも表現されるようなものを思わせる。

2 古武術の特性

古武術の動きとは、甲野のいう「捻らない、タメない、うねらない」動きであり、この動きの身体の使い方を身体操法という。ただし、甲野はこの動きについて「正確に言えば捻らないように、うねらないように、タメを少なくという事で、全く捻ったり、うねったりしていないわけではありません¹⁵⁾」と述べている。つまり、古武術の身体操法を「投げる、打つ、走る、跳ぶ」などの動きに応用する場合、全く「捻らない、タメない、うねらない」という動きをするのではなく、できる限り「捻らない、タメない、うねらない」という動きができるかを考えていけばいいのである。

それでは、「捻る、タメる、うねる」動きとはいかなるもので、「捻る、タメる、うねる」ことを少なくしていくことでいかなるメリットがあるのかを考えてみる。

「捻り」というのは、胴体部分などの回転(方向転換)、例えば臍が前を向いているのに、肩から上は横を向いている格好である¹⁶⁾。「タメ」というのは、走り始めに一度膝を曲げてから走り始めたり、垂直にジャンプするときに一度膝を深く曲げてからジャンプを曲げてから走り始めたり、垂直にジャンプするときに一度膝を深く曲げてからジャンプするような動きのことである¹⁷⁾。「うねり」というのは、投げる動作でいえば、鞭打つように下半身から遅れて上体が、その後から腕が、更に遅れて手の先が、順々につながって出てくるようなことである¹⁸⁾。

次に、「捻らない」「タメない」「うねらない」各々のメリットについて考えていく。まず、「捻らない」ということについて、織田淳太郎は『コーチ論』の中で「メジャーの投手は体を捻らない¹⁹⁾」と述べている。体幹部を捻じらず、体の面で押し出すように投げると、体の面が先に出てくるので、腕がいつ振り出されるのか、分かりにくい。例えば、ソフトボールの投手に対して打席に入った場合にタイミングがとりにくいのと同じことがいえる。もう一つのメリットは、体幹部を捻らないので体に負担がかからないことである。体幹部だけを捻らなければいいかというとそうではない。例えば、足先と膝の向きがずれている時、膝や足首の負担

となり、故障やケガの原因となる²⁰⁾。

「タメ(踏ん張ら)ない」動きとは、実際にどんな動きなのか。例えば、バスケットボールでジャンプする場合、ターンする前に膝を曲げ、ジャンプするためのタメをつくり、地面を蹴って空中で身体を180度回転し、着地する(図1)。古武術の身体操法では、ジャンプするのではなく、「膝を抜く」動きを利用し、身体を回転させる(図2)。この動きは、タメをつくらずにターンするので、ターンにかかる時間を短縮することができる。また、タメがないので周囲の選手は予測するのが難しくなる。



写真1 一般的なターン²¹⁾



写真2 タメをつくらないターン²²⁾

最後に「うねらない」でボールを投げる例として、ソフトボールのウインドミル投法があげられる。体の面、肩、肘、手の先が同時並列的に使われて、ボールが投げられている。腕だけに頼るのではなく、全身の各部位の力を合わせることで、腕の負担は軽減され、大きな力を発揮することができる。

古武術の身体操法を習得する上で、重要となるのが身体感覚である。身体の動きを見ることはできても、身体感覚というものは本人以外には分からないものである。矢野らが述べるように、「質の高い動き」を修得させるための指導について、「単に表面の型にはめるだけの指導ではなく、身体の内面をどう意識し、どう動かせるようにするかという指導である²³⁾」。従って、日常生活から自分自身の身体を意識し、身体と対話し、感覚を高めていくことが大切である。

一般的に古武術や古武術の身体操法に対して先入観がもたれている場合があり、指導する場合の妨げとなるかもしれない。スポーツで応用されている古武術の身体操法の「捻らない、タメない、うねらない」動きが、スポーツを中心とした身体的運動における運動遂

行の中に存在する「捻る、タメる、うねる」と全く逆の動きであるので、古武術の身体操法に対する先入観を取り除くためには、実践をも踏まえた理解が必要となる。「捻らない、タメない、うねらない」動きをイメージするのは難しいので、言葉で説明するだけでなく、その動きを見せたり、体感させることによって、身体を通して有効性を感じさせることが重要となる。従って、指導者が古武術の動きを習得するとともに、ビデオやDVDなどの映像を利用も有効であろう。

3 古武術の身体操法の有効性と限定性

(1)古武術の身体操法の有効性

古武術の身体操法は、身体に無理がなく負担をかけない、無駄のない効率のよい動きであるため、スポーツの分野だけでなく、日常生活、介護、音楽等の分野での応用されている。

①パフォーマンスの向上及び意欲の向上

効率のよい身体の使い方を習得することによって「速い動き、大きな力を出す動き、疲れにくい動き」を可能にする。身体運動におけるパフォーマンスの向上、それに伴う意欲の向上が期待できる。

②ケガ及びストレスの減少

体幹を捻らない動きや無駄のない動きは「疲れにくい動き」であり、身体の一部に負担をかけない動きである。関節の可動域を広げることにより、柔軟性を高められる。受け身の習得によってケガを減少させることが期待できる。ケガによるストレスを減少させることも予測できる。

③高いパフォーマンスの維持

古武術の身体操法の動きを習得するということは、体力的な向上ではなく、技術的な向上である。例えば、自転車に乗れるようになるために、筋力トレーニングを行うわけではない。一度、自転車に乗れるようになると何らかの障害がない限り、高齢でも乗ることができる。スポーツ選手にとっては、筋力の衰えがあまり関係ないので、高いパフォーマンスを維持する期間が長くなり、引退時期が遅くなると考えられる。また、筋力の弱い児童・生徒・高齢者に有効であるといえる。

④感覚の鋭敏化

古武術の身体操法を習得する過程で、自身の身体感覚が研ぎ澄まされてくる。身体と対話しながら、楽な身体の使い方を感覚的に見つけ、身につけていくことになる。例えば、日常生活において無意識に歩いているが、「ナンバ歩き」を習得するために、楽な歩き方、負担のかからない歩き方がどのようなものであるかを身体と対話し、歩くという運動を意識して歩くことになる。このような過程を重ねることによって身体感覚は磨かれていく。

古武術の身体操法は、身体運動だけでなく、幅広い分野で応用されており、それぞれの分野においても多

くの可能性をもっている。

(2)古武術の身体操法の限定性

古武術の身体操法をスポーツの指導に導入した場合、全てにおいて導入以前のパフォーマンスの向上が見られたわけではない。パフォーマンスの向上が見られないケースや低下してしまったケースも報告されている²⁴⁾。パフォーマンスが向上することなく、低下してしまった原因を考察する。

①武術の動作の持つ意味の難解さ

古武術の身体操法で使用されている言葉は難解である。また、言葉自体が聞きなれないものであり、イメージし難いものである²⁵⁾。そのため、指導者や競技者が十分意味を理解しない状態で、もしくは、誤解した状態で古武術の身体操法を取り入れしまい、本来の動きと異なった動きになってしまうことがある。写真や図で解説されている書物を読んでも容易にイメージできず、実際に行っても、どのように動けばいいのかわからなくなってしまう。

②動きを自分で深く考えられない

古武術の身体操法を習得する上で、身体感覚が重視される。現在の生徒たちに目を向けて見ると、遊びや生活様式の変化に伴って、身体を意識することが少なくなっている。また、日常生活や学校生活においても時間に追われ、じっくり考え、工夫する場面が少なくなっているようである。身体感覚を高め、じっくり考えたり、工夫したりする態度が養われない限り、身体操法を指導されたときの効果は期待できないと思われる。逆にいえば、動きを深く考え、工夫して行こうという機会を与えることになる。

③マニュアルの不在

古武術の身体操法を習得ための著書や指導書は、指導の参考になるが十分ではない。つまり、指導のマニュアルがないのである²⁶⁾。したがって、指導者や生徒や競技者にあった方法を試行錯誤しながら自分たちの動きの質へむけての方法を編み出していくことになる。そのため、安易に指導しようと考えていては、中途半端な結果に陥ることになるであろう。

④意欲がない

指導者が古武術の身体操法を指導する際、生徒や競技者が古武術に対する興味や関心を持ち、習得しようという意欲がなければ、効果は期待できない。

⑤柔軟な思考ができない

古武術の身体操法の「捻らない、タメない、うねらない」動きが、これまでの「捻る、タメる、うねる」動きと全く逆の動きであるので、それを受け入れられる柔軟な思考ができなければ、効果が期待できない。

⑥成果がすぐに表れない

古武術の身体操法には、短い時間で習得できるものばかりでなく、長い時間を必要とするものがある。速

い動きを習得するには、長い時間をかけなければならないであろう。すぐに成果を求めても、成果が現れるものではない。

以上のように、古武術の身体操法をスポーツ等に導入する場合、安易に行うと成果を期待できないことが予測される。

Ⅲ 古武術の身体操法と「教科体育」

1 「教科体育」と「課外体育」

学校教育において古武術の身体操法を導入するにあたり、「教科体育」と「課外体育」について整理し、違いを明らかにする必要がある。そこで、佐藤臣彦の『身体教育を哲学する—体育哲学序説—』²⁷⁾に従って、本研究においては「教科体育」を学校教育制度における「教科」として位置づけられている「体育」とし、「課外体育」を「部活動」として実践されている「体育」と定義する。

「教科体育」において、バスケットボールやサッカー等の運動文化は、教材化され生徒の身体能力を高めていくための媒体とされる。一方、「課外体育」では、生徒の身体能力を通して、バスケットボールやサッカー等の運動文化が継承される。つまり、「教科体育」は、運動文化が身体能力を顕現化するための媒体とされ、「課外体育」では、身体能力が運動文化を継承するための媒体とされる。

「教科体育」では、運動文化が身体能力を顕現化するための媒体となる場合、運動文化そのものから取り込まれるのではなく、目的に条件づけられて「教材化」され取り込まれる。例えば、サッカーを「教科体育」に取り入れる場合、中学生にサッカーそのものの専門的な技能を獲得することを目的とするのではなく、サッカーを通して生徒の身体能力の向上や可能性の発見を目的とすべきである。また、教材化が行われても、生徒の実態に応じたものでなければ、教材としての意味をなさないことになる。また、「教科体育」は「課外体育」と異なり、指導する時間が限られていとともに、間欠的である。サッカーそのものを指導しても、サッカーそのものが獲得されることは、非常に困難であるといえよう。つまり、「教科体育」において、専門的で高度な技能習得が目標とされてしまうことを警戒すべきである。

「課外体育」では、長時間に亘って活動することによって、特定スポーツ種目の専門的で高度な技能習得が可能になる。その反面、各スポーツ種目がもつ独自の身体技法に生徒を馴致させることになる。つまり、特定スポーツ種目の長時間に亘るトレーニングが、高度な身体技能を修得することを可能にするが、特殊な身体技能の修習が、他のスポーツを行う場合の「手かせ、足かせ」となる危険性があるということである。

「教科体育」と「課外体育」において、体育教師は

異なる実践を行わなければならないが、「教科体育」において「課外体育」の実践を行ってしまう場合が考えられる。先に述べたように、「課外体育」の実践、つまり、運動文化そのものの習得を「教科体育」の実践に取り入れるのではなく、運動文化を「教材化」し、生徒の身体能力を引き出すことを目標とした実践にする必要がある。

2 「教科体育」のカリキュラム

実際に古武術の身体操法を「教科体育」において指導する場合、『中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成20年9月』²⁸⁾をもとに「教科体育」の目標、内容、内容の取扱いについて整理し、どのように教材としていくかを検討する。

保健体育科という教科の内容を整理すると表1のように体育分野と保健分野で構成され、体育分野は8つの領域で構成されている。これらの領域の内容が表2である。最初に、「体づくり運動」では古武術の身体操法を教材化し、中心として指導することが考えられる。次に、「ダンス」においても、古武術の身体の動きを取り入れることはできるかもしれない。また、「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」においては、準備運動に古武術の身体操法を取り入れ方法として、それぞれの領域の内容の1つの動き(例えば「走る」「投げる」「打つ」など)に古武術の身体操法を紹介し、指導することが考えられる。「武道」においても、全てを古武術の身体操法により指導するのは、難しいと思われる。最後に「体育理論」については、古武術の身体操法の有効性、可能性、特性などを生徒に説明し、身体や運動についての知識を広げることができる。

保健分野では、「傷害の防止」や「健康な生活と疾病の予防」において、古武術の身体操法の有効性、応用されている内容を紹介することができる。

本研究では、「体づくり運動」に焦点をあてて進めていくことにする。

表1 保健体育科野内容構成²⁹⁾

保健体育科	
【体育分野】	【保健分野】
体づくり運動	心身の機能の発達と心の健康
器械運動	
陸上競技	健康と環境
水泳	
球技	傷害の防止
武道	
ダンス	健康な生活と疾病の予防
体育理論	

表2 体育分野の領域及び領域の内容³⁰⁾

領域及び領域の内容	1年	2年	内容の取扱い	領域及び領域の内容	3年	内容の取扱い
【A体づくり運動】				【A体づくり運動】		
ア 体はぐしの運動	必修	必修	ア、イ 必修 (各学年7単位時間以上)	ア 体はぐしの運動	必修	ア、イ 必修 (7単位時間以上)
イ 体力を高める運動				イ 体力を高める運動		
【B器械運動】				【B器械運動】		
ア マット運動				ア マット運動		
イ 鉄棒運動	必修	2年間でアを含む②選択		イ 鉄棒運動		ア〜エから選択
ウ 平均台運動				ウ 平均台運動		
エ 跳び箱運動				エ 跳び箱運動		
【C陸上競技】				【C陸上競技】		
ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走	必修	2年間でア及びイのそれぞれから選択		ア 短距離走・リレー、長距離走又はハードル走	B、C、D、G、から①以上選択	ア及びイのそれぞれから選択
イ 走り幅跳び又は走り高跳び				イ 走り幅跳び又は走り高跳び		
【D水泳】				【D水泳】		
ア クロール	必修	2年間でア又はイを含む③選択		ア クロール		ア〜オから選択
イ 平泳ぎ				イ 平泳ぎ		
ウ 背泳ぎ				ウ 背泳ぎ		
エ バタフライ				エ バタフライ		
				オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー		
【E球技】				【E球技】		
ア ゴール型	必修	2年間でア〜ウのすべてを選択		ア ゴール型		ア〜ウから②選択
イ ネット型				イ ネット型		
ウ ベースボール型				ウ ベースボール型	E、F、から①以上選択	ア〜ウから①選択
【F武道】				【F武道】		
ア 柔道	必修	2年間でア〜ウから①選択		ア 柔道		
イ 剣道				イ 剣道		
ウ 相撲				ウ 相撲		
【Gダンス】				【Gダンス】		
ア 創作ダンス	必修	2年間でア〜ウから選択		ア 創作ダンス	B、C、D、G、から①以上選択	ア〜ウから選択
イ フォークダンス				イ フォークダンス		
ウ 現代的なリズムのダンス				ウ 現代的なリズムのダンス		
【H体育理論】				【H体育理論】		
(1) 運動やスポーツの多様性	必修	必修	(1) 第1学年必修 (2) 第2学年必修 (各学年3単位時間以上)	(1) 文化としてのスポーツの意義	必修	(1) 第3学年必修 (3単位時間以上)
(2) 運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全						

3 古武術の身体操法と「体づくり運動」

「体づくり運動」は、各学年において必修であり、7単位時間以上確保しなければならない。しかしながら、無制限に単位時間を確保できるわけではなく、現実には10単位時間を確保できるかどうかであろう。

「中学校学習指導要領」における「体づくり運動」を確認しておこう。「体づくり運動」は、「体はぐしの運動」と「体力を高める運動」があり、「体力を高める運動」は、「体の柔らかさを高める運動」「巧みな動きを高める運動」「力強い動きを高める運動」「動きを持続する能力を高める運動」の4つの運動で構成されている。この4つの運動について『中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成20年9月』では表3のように書かれている。

「体の柔らかさを高めるため運動」とは、体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊張したりすることによって、体の可動範囲を広げることをねらいとする運動³²⁾である。

「巧みな動きを高める運動」とは、自分自身で、あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動³³⁾である。

表3 体づくり運動の行い方の例³¹⁾

	ねらい	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
		運動の行い方	運動の行い方	運動の計画の行い方
体づくりの運動	気持ちよく、交流	・のびのびとした動作で用具などをを用いた運動 ・リズムに乗って、心が弾むような動作での運動 ・互いの体に気付き合いながらペアでのストレッチング ・動作や人数などの条件を変えて、歩いたり走ったりする運動 ・伝承遊びや集団による運動	・のびのびとした動作で用具などをを用いた運動 ・リズムに乗って心が弾むような運動 ・ペアでストレッチングをしたり、緊張を解いて脱力したりする運動 ・いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動 ・仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動	・様々な体ほぐしの運動を組み合わせて行う
	体の柔らかさ	・各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持 ・全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりする	・大きくリズムカルに全身や体の各部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばししたりする ・体の各部位をゆっくり伸展し、そのままの状態約10秒間維持する	・一つのねらいを取り上げ、運動例を組み合わせて行う
	巧みな動き	・短なわや長なわを使ったなわ跳び ・投げ上げたボールを姿勢を変えて捕球 ・用具などを狭い間隔に並べたコースをリズムカルに走る ・器具で作った段差のあるコースで、物を持ちたり姿勢を変えたりして移動	・人と組んだり、用具を利用したりしてバランスを保持する ・様々な用具を投げたり、受けたり、持ったり跳んだり、転がしたりする ・様々な空間を歩いたり、走ったり、跳んだりして移動する	・健康に生活するための体力を高める運動の計画と実践
	力強い動き	・ぶら下がったり、登ったり下りたりする ・いろいろな姿勢での腕立て伏せ ・腕屈伸 ・押し、寄りをを用いたすもう ・二、三人組で互いに持ち上げる、運ぶなどの運動	・腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下りたりする ・二人組で上体を起こしたり、脚を上げたり、背負って移動したりする ・重い物を押したり、引いたり、投げたり、受けたり、振ったり、回したりする	・運動を行うための体力を高める運動の計画と実践
体力を高める運動	動きを持続する能力	・短なわ、長なわを使っての全身運動を続ける ・無理のない速さでの5～6分程度の持久走 ・一定のコースに置かれた固定施設などを越えながら移動するなどの運動を続ける	・走やなわ跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続する ・複数の異なる運動例を組み合わせて、時間や回数を決めて持続する	

「力強い動きを高める運動」とは、自己の体重、人や物などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり、移動したりすることによって、力強い動きを高めることをねらいとして行われる運動³⁴⁾である。

「動きを持続する能力を高める運動」とは、「一つ又は複数の運動を組み合わせて一定の時間に連続して行ったり、あるいは、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行われる運動³⁵⁾」である。

佐藤が述べているように「教科体育において体育教師が考えるべきことは、媒体とする運動教材によってどんな身体能力を〈+α〉として生徒に顕現化できるか³⁶⁾」ということである。

次に、古武術の身体操法の効果や有効性、習得する上での難易度を考慮し、「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」の4つの運動で系統的に分類する必要がある。その上で生徒の体力、性格、運動経験などの実態にあった学習内容を作成していかなければならない。また、「教科体育」においては、1単位時間の中で一定の運動量を確保する必要がある。古武術の身体操法の習得だけに目を向けてしまうと、運動量を十分確保することができなくなる。例えば、ナンバ走りの走り方だけを習得するのではなく、実際にナンバ走りで長距

離を走るようにし、一般的な走り方と比較して走り、ナンバ走りとの違いを体感させることで、運動量を確保することができる。

古武術の身体操法の動きを通して、スポーツにない動き、日常生活にない多様な動きを生徒に経験させることができる。また、「歩く」「立つ」「座る」等の日常生活で意識しない動きを意識化させることができる。身体活動的な遊びの減少や生活様式の変化によって、多様な動きの経験が少ない生徒に、古武術の身体操法の動きを経験させることが必要である。次に、「教科体育」では、指導する時間が限られているので、教師は生徒の動きの質を高めることだけを目的とするのではなく、動きの質を高めることを通じて、速い動き、大きな力を出す動き、楽で疲れない動きができるようになることの必要性を生徒に認識させることが大切である。さらに、質の高い動きが「課外体育」や日常生活においても役立つことを理解させ、質の高い動きを「課外体育」や日常生活で習得しようとする態度を育てていけるよう指導していくことで、古武術の身体操法を「体づくり運動」に導入した成果が現れてくると考えられる。

古武術の身体操法は、結果的にいわゆる「体力」が向上することにもなるだろうが、本来的には「体力」とはかけがえのないものであり、身体の動きを向上させるものである。従って、厳密に言えば、「体づくり運動」の目的にそぐわないものであると考えられる。しかし、古武術の身体操法の有効性を考えれば、結果として「体力」の向上につながるものである。

IV まとめ

現代社会において、古武術の身体操法がスポーツという分野だけでなく、日常生活、介護、音楽などといった分野に幅広く応用されている。一見すると、古武術と介護、古武術と音楽とは関係のないように思われる。しかし、古武術は、戦国の時代の中で生きていくために編み出された、身体に負担が少なく、無駄な動きを省いた、効率のよい身体の使い方である。この基本的な身体の動きが、スポーツに限られたものでなく日常生活、介護、音楽等に応用されて不思議はないのかもしれない。古武術の身体操法の基本理念ともいえる、「捻らない、タメない、うねらない」動きはスポーツの身体運動の動きと異なるが、それは、「速い動き、大きな力を生み出す動き、疲れにくい動き」を可能にするのである。古武術の身体操法では、一部の部位に負担をかけるのではなく、全身の部位を使う。また、関節の可動域を広げることで柔軟性を高めるとともに、受け身を習得することから、ケガを減少させることが可能である。ケガによるストレスも軽減することが可能である。

しばしば指摘されるように、古武術の身体操法を習

得する稽古の過程で、自身の身体感覚が研ぎ澄まされてくる。身体と対話しながら、楽な身体を使い方を感覚的に見つけ、身につけていくことになる。古武術の身体操法は、筋力に頼るものではなく、重力の利用、身体各部位が力の入りやすい使い方、予測できない動きによる相手の力の軽減といった方法によって行われる。そのため、古武術の身体操法を習得すれば、筋力の弱い子ども、高齢者、女性にも特に以下のような有効性が得られる。

- ①パフォーマンスの向上及び意欲の向上
- ②ケガ及びストレスの減少
- ③高いパフォーマンスの維持
- ④感覚の鋭敏化

実際に古武術の身体操法を導入する場合に、次のような指導上での障害が考えられる。

- ①古武術の動作の持つ意味の難解さ
- ②動きを自分で深く考えられない
- ③マニュアルがない
- ④意欲がない
- ⑤柔軟な思考ができない
- ⑥成果がすぐに表れない

これらを踏まえ、「教科体育」における古武術の身体操法の有効性と限定性を次のようにまとめることができる。

有効性：古武術の身体操法は、スポーツの身体運動での動きや日常生活で行われなような動きをするため生徒に多種多様な動きを行わせることができる。パフォーマンスの向上が期待できる。生徒に動きの面白さを気づかせ、動きを意識させ、身体感覚を高めさせることができる。ケガを減少させることが考えられる。柔軟な発想ができ、習得する過程を通して、深く考え、試行錯誤をしながら工夫していく態度を養うことができる。

限定性：授業時間内の生徒の運動量を確保することが求められるが、古武術の身体操法の習得だけでは、十分な運動量を確保するのが難しい。興味や関心を持つが、本気で習得したいという意欲を持つ生徒が少ない傾向にある。また、体育教師が、古武術の身体操法についての知識をもち、実際に見本の実演ができることが必要である。限られた授業時間の中で、運動量、興味・関心、意欲等の課題を踏まえて、生徒の身体能力を伸ばしていけるような、中学校・高校であれば3年間の単元計画を作成することが課題である。

この研究を通して、古武術の身体操法には多くの有効性があるが、「教科体育」には受け入れられない現状がみられる。その理由として、古武術の身体操法が科学的に認められていないこと、また、その有効性を理解するまでの段階として、古武術に対するイメージがよくないことが考えられる。現実古武術の身体操法を「教科体育」の指導に導入しようとする、先に述

べた課題も考えられ、難しい面もある。しかし、古武術の身体操法をそのまま埋没したような状態では、大きな損失である。今後、「教科体育」において、古武術の身体操法の効果的な指導について継続的な実践研究を続けて行くことが必要であろう。

注

- 1) 佐藤臣彦『身体教育を哲学する；体育哲学序説』北樹出版、1993年。
- 2) 甲野善紀、武術研究家。1949年東京生まれ。
- 3) 甲野善紀『古武術に学ぶ身体操法』岩波書店、2003年、45-48頁。
- 4) 甲野陽紀(著)、甲野善紀(監修)『甲野式 からだの使い方』双葉社、2004年。金田伸夫『ナンバ健康法』三笠書房、2004年。岡田慎一郎『親子で身体いきいき古武術あそび』NHK出版、2007年。
- 5) 金田伸夫(指導・監修)『古武術 バスケットボール』日本文化出版、2004年。織田淳太郎『ナンバのコーチング論』光文社、2004年。
- 6) 甲野善紀(監修)『驚異のカラダ革命』学習研究社、2007年。
- 7) 高橋佳三『古武術for SPORTS』スキージャーナル、2006年。『古武術for SPORTS2』スキージャーナル、2007年。甲野善紀(監修)『実践！今すぐできる 古武術で蘇えるカラダ』宝島社、2003年。甲野善紀『武術の視点；古人の身体操法をいまに』合気ニュース、1999年。甲野、前掲書、2003年。
- 8) 織田淳太郎『コーチ論』光文社、2002年、101-139頁。矢野龍彦、金田伸夫、織田淳太郎『ナンバ走り』光文社、2003年。岡田、前掲書、2007年。高橋、前掲書、2006年。前掲書、2007年。金田、前掲書、2004年、90-154頁。
- 9) 織田、前掲書、2002年。矢野、金田、織田、前掲書、2003年。甲野 a、前掲書、2003年、1-42頁。甲野善紀、田中聡『身体から革命を起こす』新潮社、2005年、11-74頁、206-280頁。甲野、前掲書、1999年、124-134頁。金田、前掲書、2004年。
- 10) 織田、前掲書、2002年、101-139頁。矢野、金田、織田、前掲書、2003年。甲野 a、前掲書、2003年、1-42頁。甲野、田中、前掲書、2005年、11-74頁。甲野、前掲書、1999年、124-134頁。金田、前掲書、2004年。高橋、前掲書、2006年。前掲書、2007年。
- 11) 甲野、田中、前掲書、2005年、123-132頁。甲野陽紀、甲野、前掲書、2005年、DVDスペシャル映像。
- 12) 甲野、前掲書、2003年。『表の体育 裏の体育』PHP研究所、1986年、51-106頁。『武術の新・人間学 温故知新の身体論』PHP研究所、1999年。前掲書、1995年。a 前掲書、2003年。高橋、前掲書、2006年。前掲書、2007年。金田 b、前掲書、2004年。
- 13) 岡田、前掲書、2007年。甲野陽紀、甲野、前掲書、2004年。
- 14) 織田、前掲書、2002年、101-139頁。矢野龍彦、金田伸夫、長谷川智、古谷一郎『ナンバの身体論』光文社、2004年。

- 15) 甲野善紀、多田容子『武術の創造力』PHP研究所、2004年、27頁。
- 16) 同書、31頁。
- 17) 矢野、金田、長谷川、古谷、前掲書、2004年、45頁。
- 18) 甲野、多田、前掲書、2004年、31頁。
- 19) 織田、前掲書、2002年、42-45頁。
- 20) 矢野、金田、長谷川、古谷、前掲書、2004年、39頁。
- 21) 高橋、前掲書、2006年、25頁。
- 22) 同書、25頁。
- 23) 矢野、金田、長谷川、古谷、前掲書、2004年、116頁。
- 24) 矢野、金田、織田、前掲書、2003年、7-8頁。
- 25) 同書、8頁。
- 26) 同書、7頁。
- 27) 佐藤臣彦『身体教育を哲学する；体育哲学序説』北樹出版、1993年。
- 28) 文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成20年9月』東山書房、2008年。
- 29) 同書、17頁。
- 30) 同書、24頁。
- 31) 同書、39頁。
- 32) 同書、30頁。
- 33) 同書、31頁。
- 34) 同書、31頁。
- 35) 同書、31頁。
- 36) 佐藤、前掲書、1993年、293-294頁。